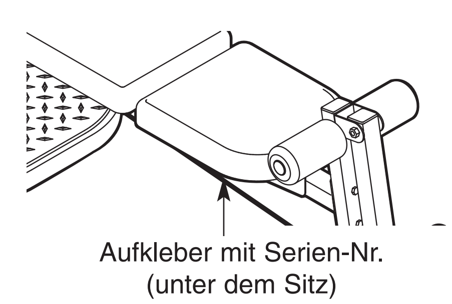
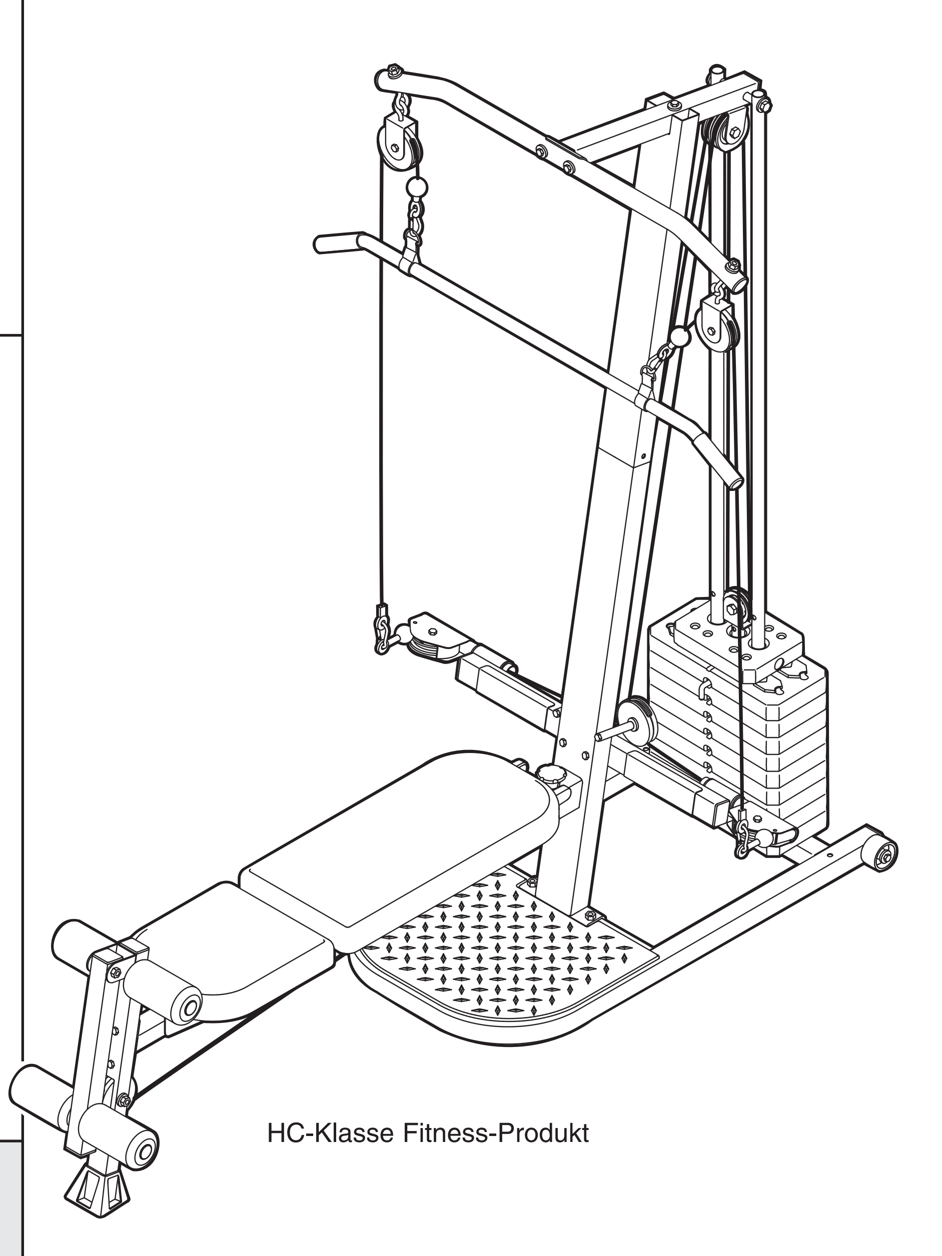
WEIDER® **FLEX 8960**

Modell-Nr. WEEVSY09230
Serien-Nr. ___________________
Notieren Sie sich hier die Serien-Nr., falls Sie sie einmal brauchen sollten.



Aufkleber mit Serien-Nr. (unter dem Sitz)

BEDIENUNGSANLEITUNG



HC-Klasse Fitness-Produkt

FRAGEN?

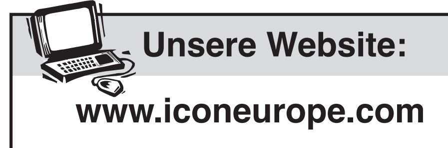
Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an:

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf.



Unsere Website:

www.iconeurope.com

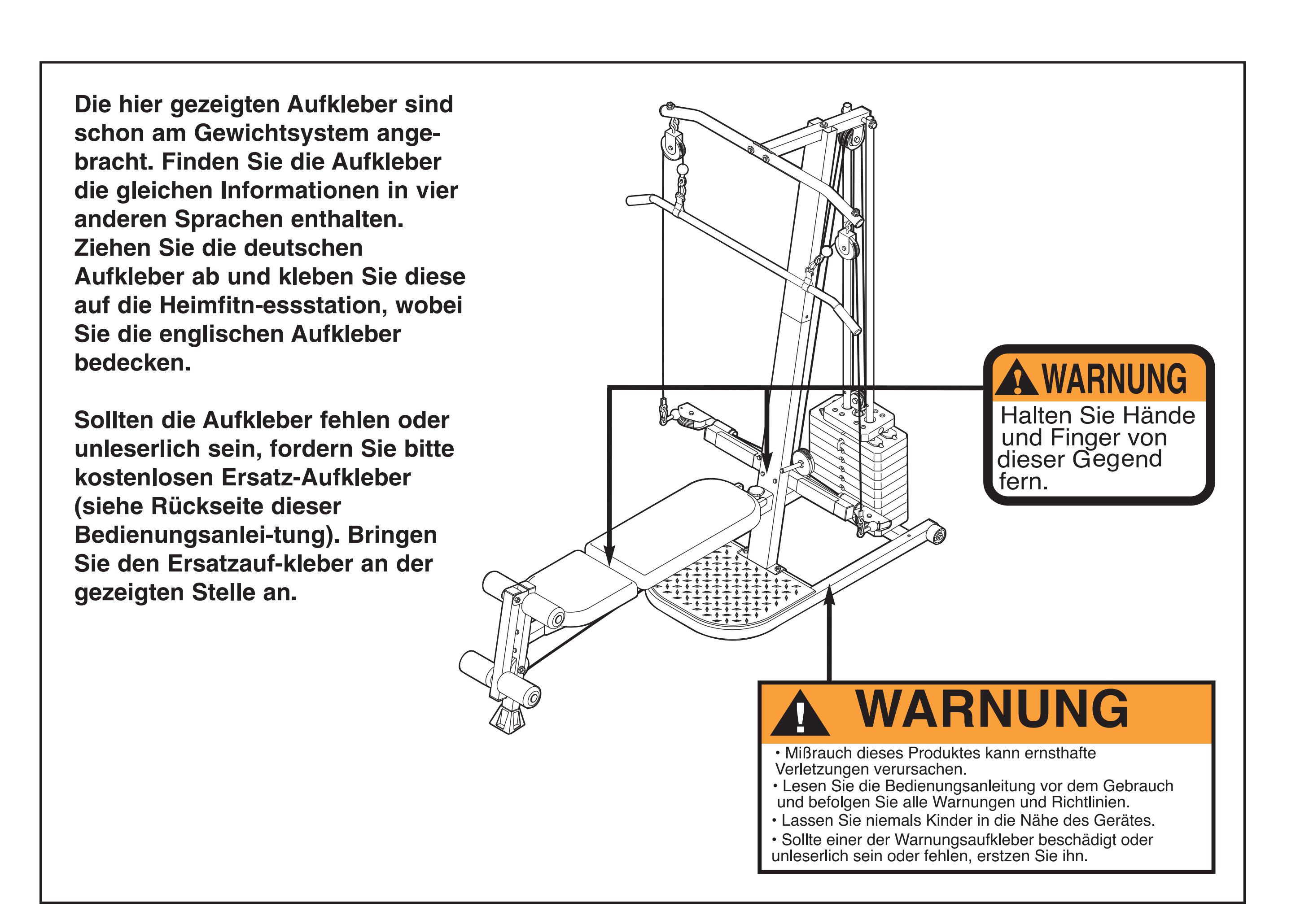
INHALTSVERZEICHNIS

Anmerkung: Eine DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE und ein TEILE-IDENTIFIZIERUNGSDIAGRAMM finden Sie in der Mitte dieser Anleitung. Ziehen Sie die DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE und das TEILE-IDENTIFIZIE-RUNGSDIAGRAMM heraus, ehe Sie mit der Montage anfangen.

DIE WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier gezeigten Aufkleber sind schon am Gewichtsystem ange-bracht. Finden Sie die Aufkleber die gleichen Informationen in vier anderen Sprachen enthalten. Ziehen Sie die deutschen Aufkleber ab und kleben Sie diese auf die Heimfitn-essstation, wobei Sie die englischen Aufkleber bedecken.

Sollten die Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlosen Ersatz-Aufkleber (siehe Rückseite dieser Bedienungsanlei-tung). Bringen Sie den Ersatzauf-kleber an der gezeigten Stelle an.



WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠WARNUNG: Um das Risiko ernsthafter Verletzung zu reduzieren, lesen Sie die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen bevor Sie das Gewichtsystem in Betrieb nehmen.

1. **Lesen Sie alle Anweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung sind, bevor Sie die Gewichtsystem benutzen. Benutzen Sie die Gewichtsystem nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist.**

2. **Der Eigentümer dieses Geräts ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Gewichtsystem hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

3. **Das Gewichtsystem ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Benutzen Sie das Gewichtsystem nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

4. **Benutzen Sie das Gewichtsystem nur auf ebenem Boden. Decken Sie den Boden unter dem Gewichtsystem zum Schutz mit einer Unterlage ab.**

5. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig angezogen sind bevor Sie die Gewichtsystem benutzen. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**

6. **Halten Sie Kinder unter 12 Jahren sowie Haustiere immer von des Gewichtsystem fern.**

7. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**

8. **Tragen Sie zum Schutz Ihrer Füße während des Trainings immer Sportschuhe.**

9. **Die Gewichtsystem ist so gebaut, dass sie ein maximale Benutzergewicht von 136 kg, erträgt.**

10. **Ziehen Sie nur am unteren Rollenkabel während Sie auf der Bank sitzen oder auf der Basisplatte stehen. Ziehen Sie nur an den oberen Rollenkabeln während Sie auf der Bank sitzen, mit der Bank in einer der drei Positionen nahe der Säulenbasis, oder während Sie auf der Basisplatte stehen.**

11. **Die Querstange ist nicht vorgesehen für Hochzieh-Übungen. Hängen Sie nicht von der Querstange.**

12. **Achten Sie darauf, dass sich die Kabel immer auf den Rollen befinden. Sollten sich die Kabel verhaken während Sie trainieren, unterbrechen Sie sofort das Training und versichern sich, dass sich die Kabel noch auf den Rollen befinden.**

13. **Entfernen Sie immer den Latstange von die hohen Rollen wenn Sie eine Übung durchführen, für die er nicht gebraucht wird.**

14. **Achten Sie darauf, dass der Lagerknopf jedes Mal wenn Sie das Gewichtsystem benutzen angebracht und festgezogen ist.**

15. **Sollten Sie während des Trainings Schmerzen empfinden oder falls Ihnen schwindelig wird, hören Sie sofort auf zu trainieren und machen Sie Abkühlübungen.**

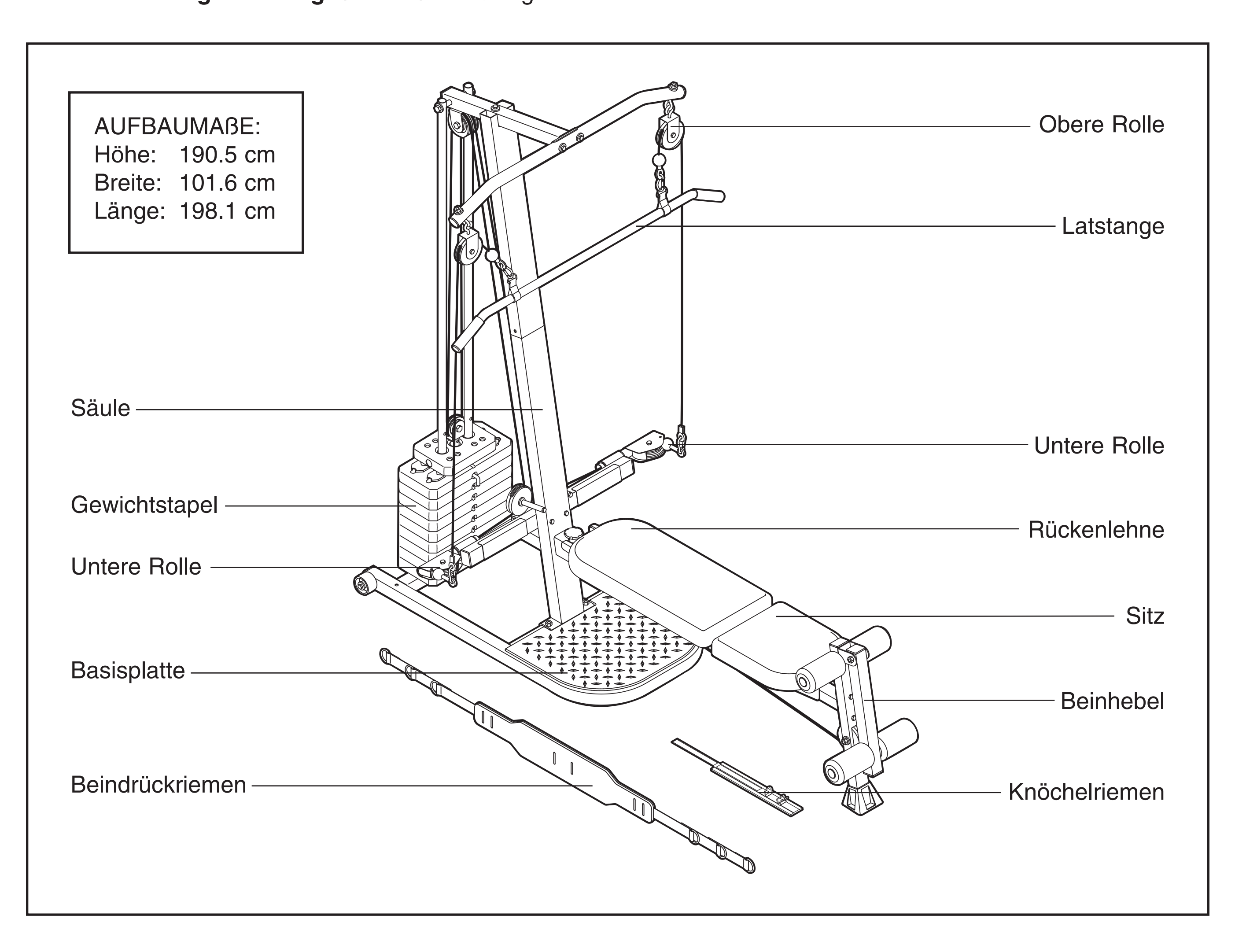
⚠ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. ICON übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst unseren recht herzlichen Dank, dass Sie sich für das WEIDER® FLEX 8960 Gewichtsystem entschieden haben. Die Gewichtsystem bietet Ihnen durch verschiedenen Gewichtsstationen die Möglichkeit, sämtliche Hauptmuskelgruppen zu trainieren. Egal, ob Sie Ihren Körper in Form bringen möchten, Ihre Muskeln vergrößern und Ihre Kraft erhöhen möchten, oder ob Sie für ein gesünderes Herz-Kreislauf-System trainieren möchten, die Gewichtsystem wird Ihnen dabei helfen, Ihre gewünschten Trainingsziele zu erreichen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sehr sorgfältig diese Bedienungsanleitung. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEVSY09230. Die Seriennummer kann auf einem am Gewichtsystem angebrachten Aufkleber gefunden werden (siehe Deckblatt dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

Erleichtern Sie sich die Arbeit!

Diese Anleitung ist dazu vorgesehen, jedem Leser es zu ermöglichen dieses Produkt erfolgreich aufzubauen. Jedoch gehören zu dieser hochentwickelten Einrichtung viele kleine Teile. Man braucht Zeit, um das Gerät zu montieren. Wenn man sich etwas Zeit nimmt und bei guter Laune bleibt, dann ist die Montage recht einfach.

Bevor Sie mit der Montage beginnen, Lesen Sie vor dem Aufbau alle Informationen und Anweisungen sorgfältig durch:

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Plazieren Sie alle Einzelteile in einem freien Raum und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie die Verpackung erst weg, wenn das Gerät vollständig zusammengesetzt ist, weg.
- Wenn nicht anders angewiesen, dann ziehen Sie alle Teile bei der Montage fest an.
- Bei der Montage, achten Sie darauf, dass alle Teile Zeichnungsgemäß ausgerichtet sind.
- Um die kleinen Teile zu identifizieren, benutzen Sie das **TEILE-IDENTIFIZIERUNGSDIAGRAMM** in der Mitte der Bedienungsanleitung.

Für die Montage braucht man folgende Werkzeuge (nicht inbegriffen) gebraucht:

- **zwei verstellbare Schlüsseln**
- **einen Gummihammer**
- **einen Schraubenzieher**
- **einen Kreuzschraubenzieher**
- **Schmiermittel, z.B. Öl oder Vaseline, und Seifenwasser.**

Um die Montage zu erleichtern, hält man bestens folgende Werkzeuge bereit: einen Steckschlüsselsatz, einen Gabelschlüssel- oder Ringgabelschlüsselsatz oder einen Rätschenschlüsselsatz.

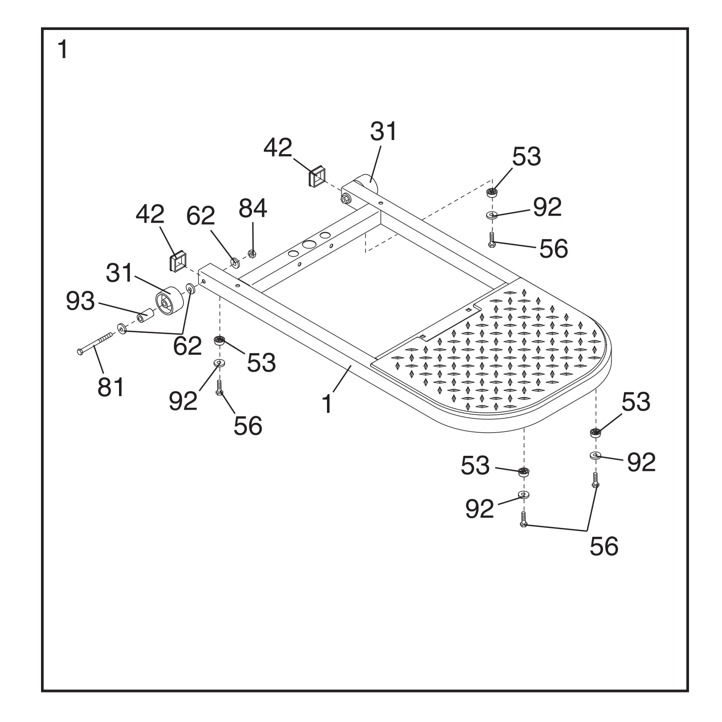
1. **Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie die umrandete Information oben sorgfältig durch. Diese kurze Einleitung spart Ihnen mehr Zeit als die Lesezeit.**

Drücken Sie zwei 45mm quadratische Innenkappen (42) in die Ende der Basis (1).

Befestigen Sie vier Plastikfüße (53) an die Basis (1) mit vier M4 x 25mm Schrauben (56) und vier M4 Unterlegscheiben (92).

Befestigen Sie ein Rad (31) an die Außenseite der Basis (1) mit einem M12 x 105mm Bolzen (81), drei M12 Unterlegscheiben (62), einem 42mm Abstandsstück (93) und einer M12 Nylon-Verschlussmutter (84). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmuttern nicht zu fest an; das Rad muss sich leicht drehen können.**

Befestigen Sie das andere Rad (31) auf die gleiche Weise.

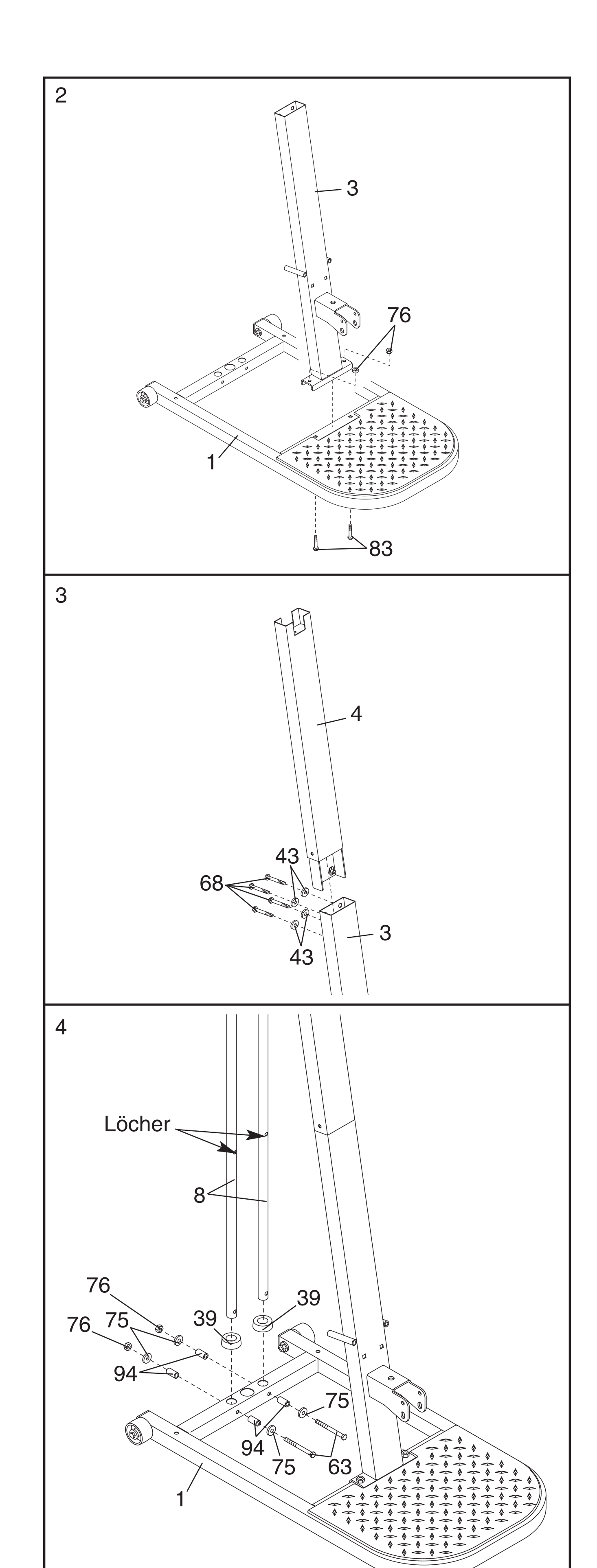


2. Führen Sie zwei M10 x 62mm Einsteckbolzen (83) unten in die Basis (1) ein. **Es könnte helfen ein bisschen Klebeband über den Bolzenkopf zu kleben um ihn festzuhalten.** Setzen Sie die Basis flach auf den Boden. Befestigen Sie die Säule (3) an die Basis mit den zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (76). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest an.**

3. Befestigen Sie die obere Säule (4) an die Säule (3) mit vier M10 x 20mm Bolzen (68) und vier M10 Schlitz-Unterlegscheibe (43).

4. Richten Sie die zwei Gewichtsführungen (8) so aus, dass sich die gezeigten Löcher näher nach unten befinden. Befestigen Sie die Gewichtsführungen an die Basis (1) mit zwei M10 x 62mm Bolzen (63), vier M10 Unterlegscheiben (75), vier 10mm Abstandsstücken (94) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (76).

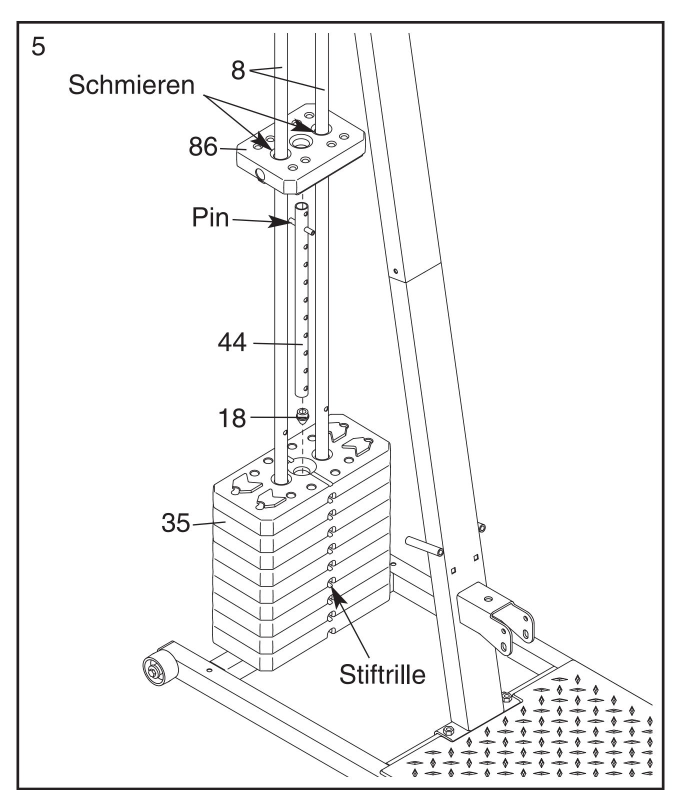
   Schieben Sie zwei Gewichtsstoßstücke (39) auf die Gewichtsführungen (8).



5. Schieben Sie die neun Gewichte (35) auf die Gewichtsführungen (8) mit den Stiftrillen auf der gezeigten Seite.

   Drücken Sie das Gewichtsrohr-Stoßstück (18) in das Gewichtsrohr (44). Führen Sie das Gewichtsrohr in den Gewichtestappel (35) ein.

   Schmieren Sie die gezeigten Löcher im oberen Gewicht (86) mit Schmiermittel. Schieben Sie das obere Gewicht auf die Gewichtsführungen (8). **Achten Sie darauf, dass der Stift am Gewichtsrohr (44) in der Rille unten im oberen Gewicht liegt.**

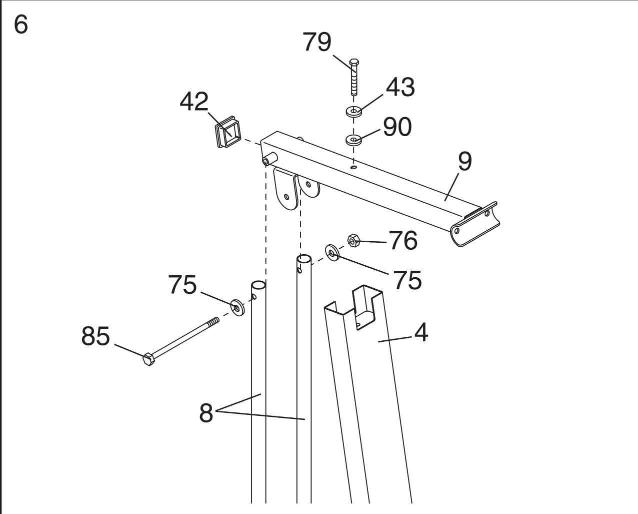


6. Drücken Sie eine 45mm quadratische Innenkappe (42) in den oberen Rahmen (9).

   Befestigen Sie den oberen Rahmen (9) an die obere Säule (4) mit einem M10 x 65mm Bolzen (79), einer M10 Schlitz-Unterlegscheibe (43) und einer M10 großen Unterlegscheibe (90).

   Befestigen Sie den oberen Rahmen (9) an die Gewichtsführungen (8) mit einem M10 x 155mm Bolzen (85), zwei M10 Unterlegscheiben (75) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76).

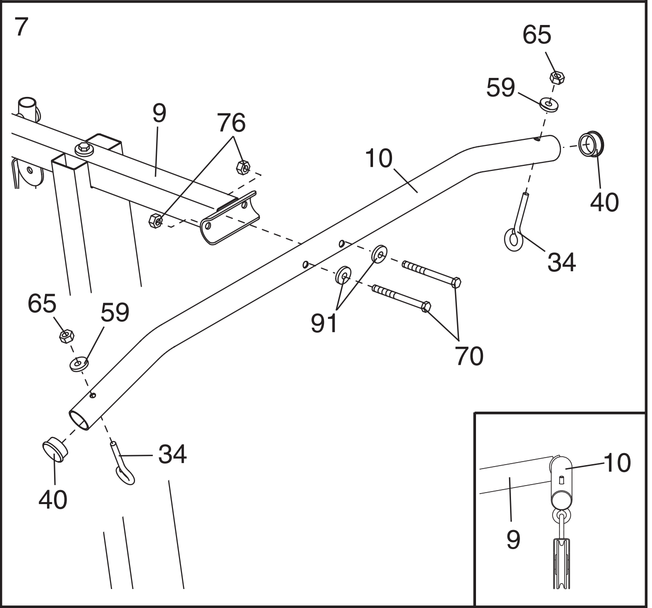
   Ziehen Sie die zwei in Vorgang 2 benutzten M10 Nylon Verschlussmuttern (76) fest an.



7. Drücken Sie zwei 38mm runde Innenkappen (40) in die Ende des Querstanges (10).

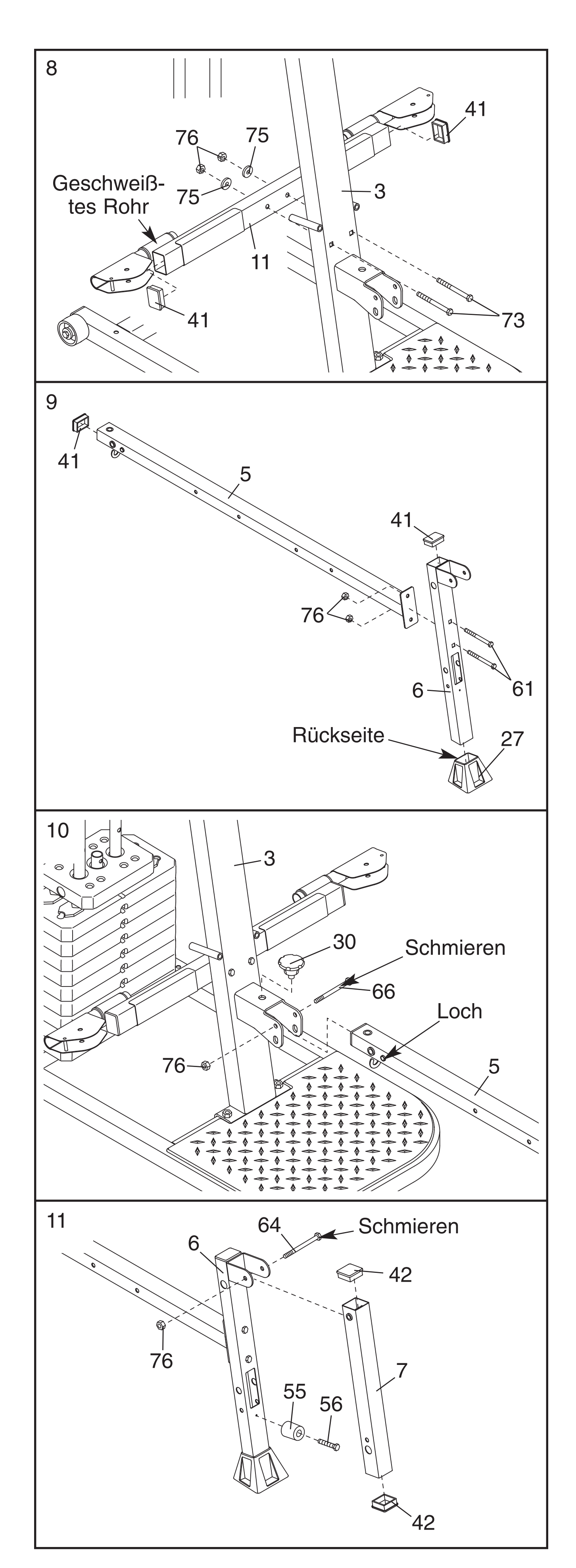
   Befestigen Sie zwei Ösenbolzen (34) an die Querstange (10) mit zwei M8 Unterlegscheiben (59) und zwei M8 Nylon-Verschlussmuttern (65). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern nicht zu fest an, die Ösenbolzen müssen sich leicht drehen können.**

   Befestigen Sie die Querstange (10) an den oberen Rahmen (9) mit zwei M10 x 56mm Bolzen (70), zwei M10 kleinen Unterlegscheiben (91) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (76). **Achten Sie darauf, dass die Querstange so befestigt ist, wie in der eingesetzten Zeichnung gezeigt. Falls die Ende vom oberen Rahmen weg weisen, drehen Sie die Querstange herum und befestigen sie wieder.**



8. Drücken Sie zwei 40mm x 50mm Innenkappen (41) in die Ende des Querrahmens (11).

   Richten Sie den Querrahmen (11) so aus wie gezeigt, mit dem geschweißten Rohr nahe nach oben. Befestigen Sie den Querrahmen an die Säule (3) mit zwei M10 x 105mm Einsteckbolzen (73), zwei M10 Unterlegscheiben (75) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (76).



9. Drücken Sie eine 40mm x 50mm Innenkappe (41) oben in das Vorderbein (6). Drücken Sie den Vorderbeinfuß (27) unten auf das Vorderbein. **Bemerken Sie, dass die Vorderseite des Vorderbeinfußes länger und schräger ist als die Rückseite.**

   Drücken Sie eine 40mm x 50mm Innenkappe (41) in die Ende des Bankrahmens (5).

   Befestigen Sie den Bankrahmen (5) an das Vorderbein (6) mit zwei M10 x 57mm Einsteck-bolzen (61) und zwei M10 Nylon-Verschlussmut-tern (76). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest an.**

10. Schmieren Sie einen M10 x 80mm Bolzen (66) mit Schmiermittel. Befestigen Sie den Bankrahmen (5) an die Säule (3) mit dem Bolzen und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76) im gezeigten Loch. Z**iehen Sie die Verschlussmut-ter nicht zu fest an. Den Bankrahmen muss frei beweglich bleiben.**

    Drehen Sie den Lagerknopf (30) fest in der Säule (3) und Bankrahmen (5) ein.

11. Befestigen Sie das Beinhebel-Stoßstück (55) an das Vorderbein (6) mit der M4 x 25mm Schraube (56).

    Drücken Sie zwei 45mm quadratische Innenkappen (42) in die Ende des Beinhebels (7).

    Schmieren Sie einen M10 x 70mm Bolzen (64) mit Schmiermittel. Befestigen Sie den Beinhebel (7) an das Vorderbein (6) mit dem Bolzen und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an, der Beinhebel muss sich leicht drehen können.**

12. Schmieren Sie die zwei kleinen Räder (47) mit Schmiermittel. Schieben Sie ein Stahlrohr (57) in ein 32mm Abstandsstück (46). Richten Sie die Räder so aus wie in der eingesetzten Zeichnung gezeigt, und schieben diese auf die Ende des Stahlrohrs.

    Befestigen Sie den Radzusammenbau mit einem M8 x 84mm Bolzen (60) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (65) am angedeuteten Set von Löchern im Sitzhalter (12). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an; die kleinen Räder (47) müssen sich leicht drehen lassen. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit einem anderen Radzusam-menbau und einem M8 x 82mm Bolzen (95).**

    Richten Sie den Sitz (13) und den Sitzhalter (12) so aus wie gezeigt. Befestigen Sie den Sitz an den Sitzhalter mit vier M6 x 16mm Schrauben (82).

13. Schmieren Sie die zwei kleinen Räder (47) mit Schmiermittel. Schieben Sie ein Stahlrohr (57) in ein 32mm Abstandsstück (46). Richten Sie die Räder so aus wie in der eingesetzten Zeichnung gezeigt, und schieben diese auf die Ende des Stahlrohrs.

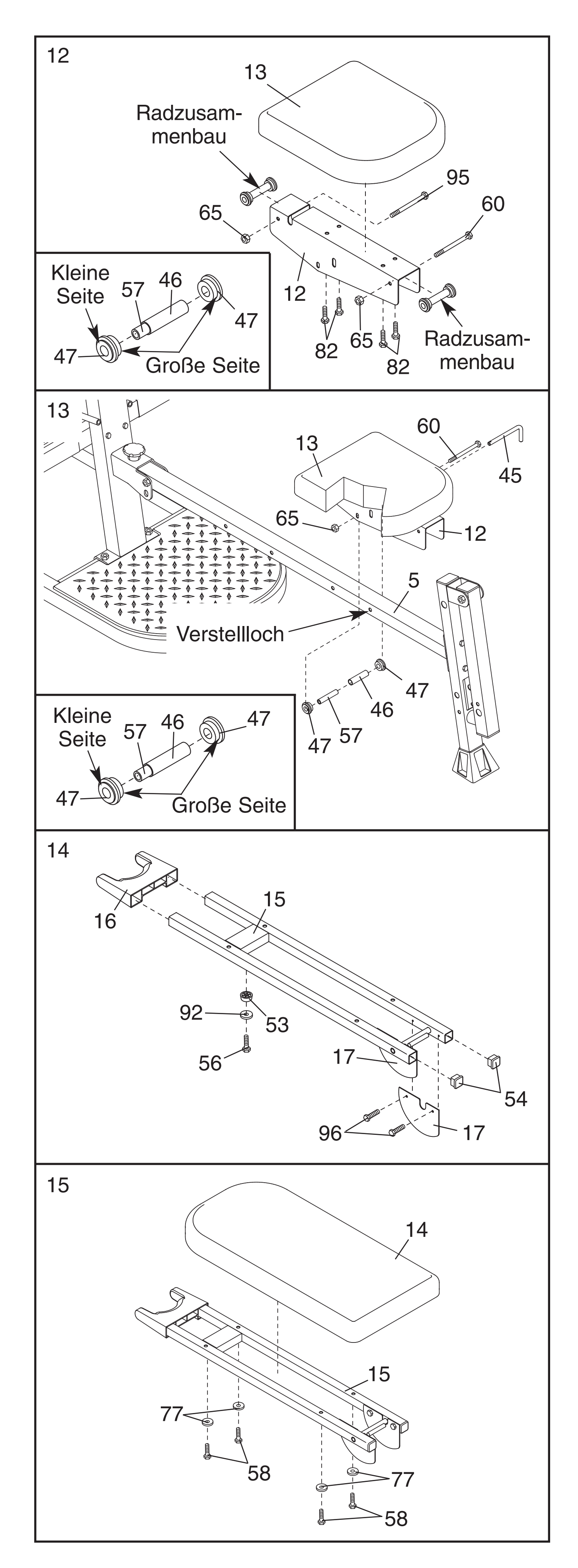
    Setzen Sie den Sitzhalter (12) auf den Bankrahmen (5). Lassen Sie eine zweite Person den Sitz (13) gegen den Bankrahmen (5) drücken. Drücken Sie die Radmontage fest an die Unterseite des Bankrahmens und befestigen sie im untersten Satz Löcher im Sitzhalter (12) mit einem M8 x 84mm Bolzen (60) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (65). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an. Die kleinen Räder (47) müssen sich leicht drehen lassen.**

    Schieben Sie den Sitzstift (45) durch den Sitzhalter (12) und einen Verstellloch im Bankrahmen (5).

14. Drücken Sie zwei 25mm quadratische Innenkappen (54) in die gezeigten Ende des Rückenlehnerahmens (15). Drücken Sie Rückenlehne-Kappe (16) auf das andere Ende des Rückenlehne-Rahmens. Befestigen Sie einen Plastikfuß (53) an den Rückenlehne-Rahmen mit einer M4 Unterlegscheibe (92) und einer M4 x 25mm Schraube (56).

    Befestigen Sie eine Schutzplatte (17) an die Innenseite des Rückenlehne-Rahmens (15) mit zwei M4 x 10mm Schrauben (96). **Befestigen Sie die andere Schutzplatte auf die gleiche Weise.**

15. Richten Sie die Rückenlehne (14) so aus wie gezeigt. Befestigen Sie die Rückenlehne an den Rückenlehne-Rahmen (15) mit vier M6 x 38mm Schrauben (58) und vier M6 Unterlegscheiben (77).

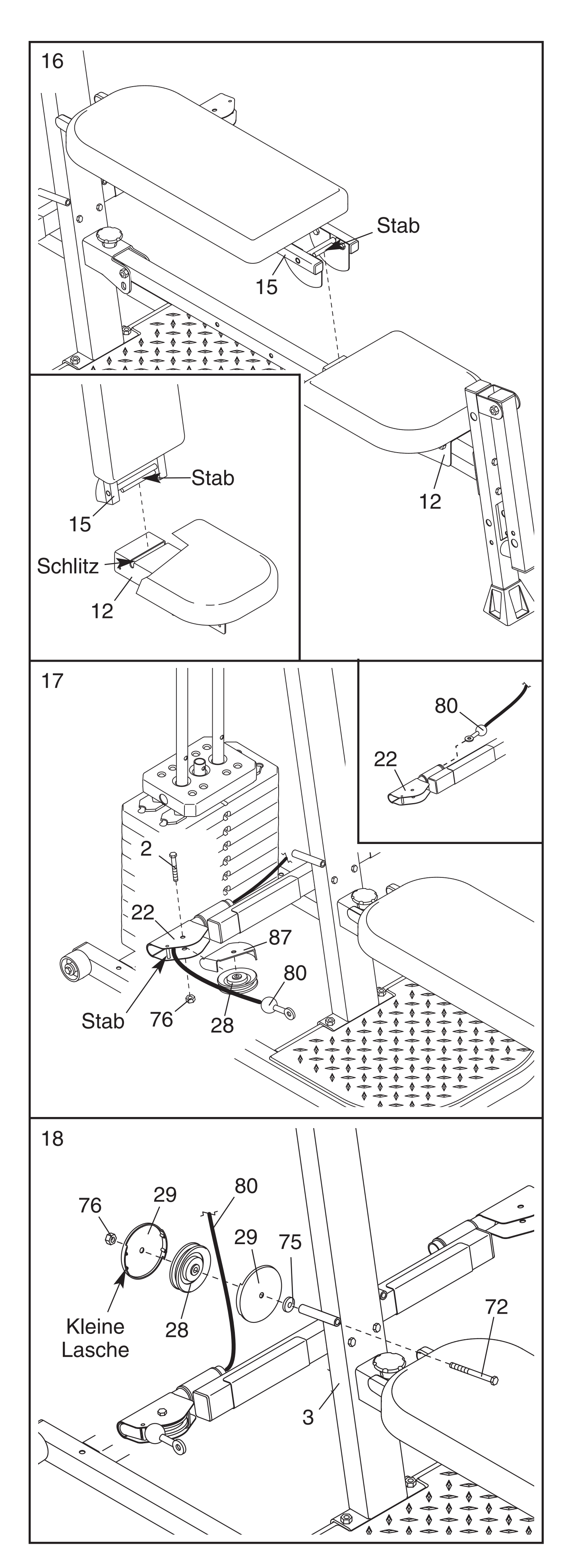


16. Führen Sie den Stab auf dem Rückenlehnerahmen (15) ein in den Schlitz im Sitzhalter (12). **Halten Sie den Rückenlehnerahmen vertikal über dem Sitzhalter und schieben den Stab in den Schlitz, wie in der eingesetzten Zeichnung gezeigt.**

17. **Finden Sie das lange Kabel (80).** Schieben Sie ein Ende des Kabels durch den Dreharm (22), wie in der eingesetzten Zeichnung gezeigt. **Achten Sie darauf, dass sich das Kabel an der gezeigten Seite des geschweißten Stabs im Dreharm befindet.**

    Winden Sie das lange Kabel (80) um eine große Rolle (28). Befestigen Sie die Rolle und eine Armrollendeckung (87) an den Dreharm (22) mit einem M10 x 45mm Bolzen (2) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76).

18. Winden Sie das lange Kabel (80) unter eine große Rolle (28). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (29) an die Säule (3) mit einem M10 x 140mm Bolzen (72), einer M10 Unterlegscheibe (75) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen in der gezeigten Position befinden.**



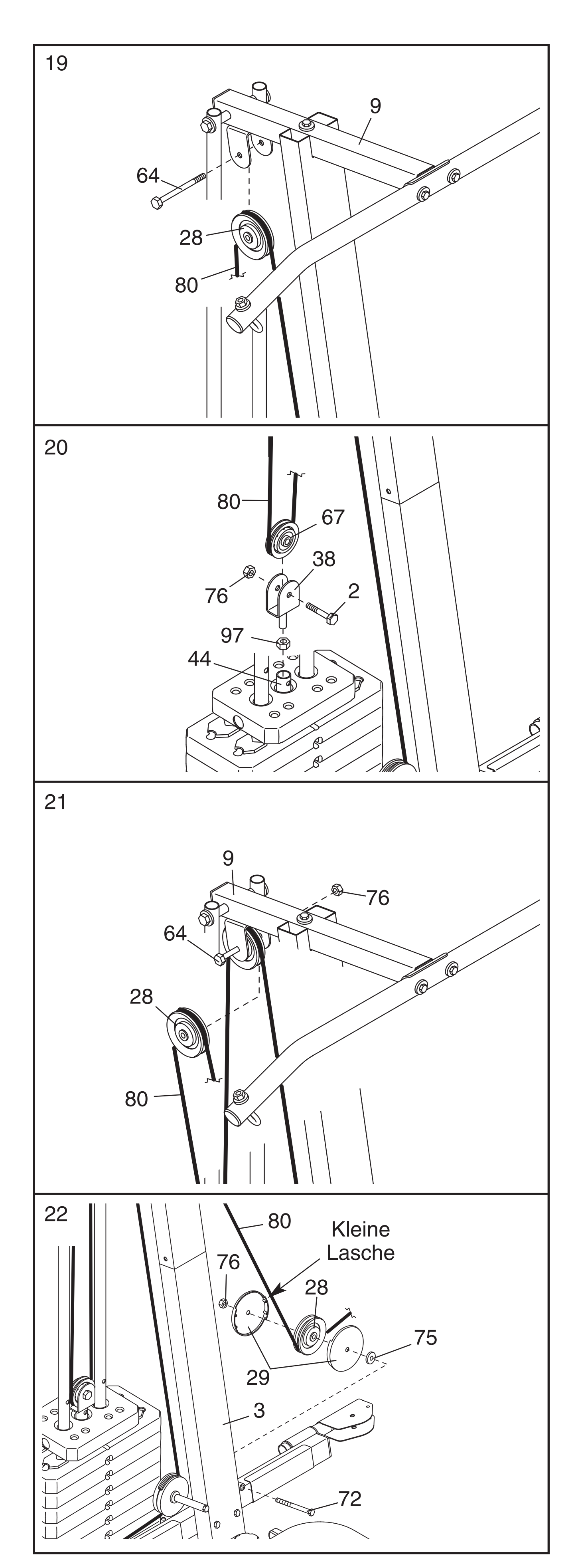
19. Winden Sie das lange Kabel (80) über eine große Rolle (28). Befestigen Sie die Rolle an den oberen Rahmen (9) mit einem M10 x 70mm Bolzen (64). **Drehen Sie noch keine Verschlussmutter auf den Bolzen.**

20. Drehen Sie eine M12 Verschlussmutter (97) halbwegs auf die Gewichtsrohr "U"-Klammer (38). Ziehen Sie die Gewichtsrohr "U"-Klammer im Gewichtsrohr (44) fest. Drehen Sie die M12 Verschlussmutter fest gegen das Gewichtsrohr.

    Winden Sie das lange Kabel (80) unter die kleine Rolle (67) in der gezeigten Richtung. Befestigen Sie die Rolle an die Gewichtsrohr "U"-Klammer (38) mit einem M10 x 45mm Bolzen (2) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76).

21. Winden Sie das lange Kabel (80) über eine große Rolle (28). Befestigen Sie die Rolle an den oberen Rahmen (9) mit dem in Vorgang 19 benutzten M10 x 70mm Bolzen (64) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76).

22. Winden Sie das lange Kabel (80) unter eine große Rolle (28). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (29) an die Säule (3) mit einem M10 x 140mm Bolzen (72), einer M10 Unterlegscheibe (75) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen in der gezeigten Position befinden.**



23. Lassen Sie eine zweite Person das obere Gewicht (nicht gezeigt) hoch heben um Schlafheit im langen Kabel (80) zu beschaffen. Schieben Sie das eine Ende des Kabels durch den Dreharm (22). **Achten Sie darauf, dass sich das Kabel an der gezeigten Seite des geschweißten Stabs im Dreharm befindet.**

    Winden Sie das lange Kabel (80) um eine große Rolle (28). Befestigen Sie die Rolle und eine Armrollendeckung (87) an den Dreharm (22) mit einem M10 x 45mm Bolzen (2) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76).

24. **Finden Sie das Bankkabel (32).** Es hat drei Ende, zwei sind gleich lang und eine drittes ist kürzer.

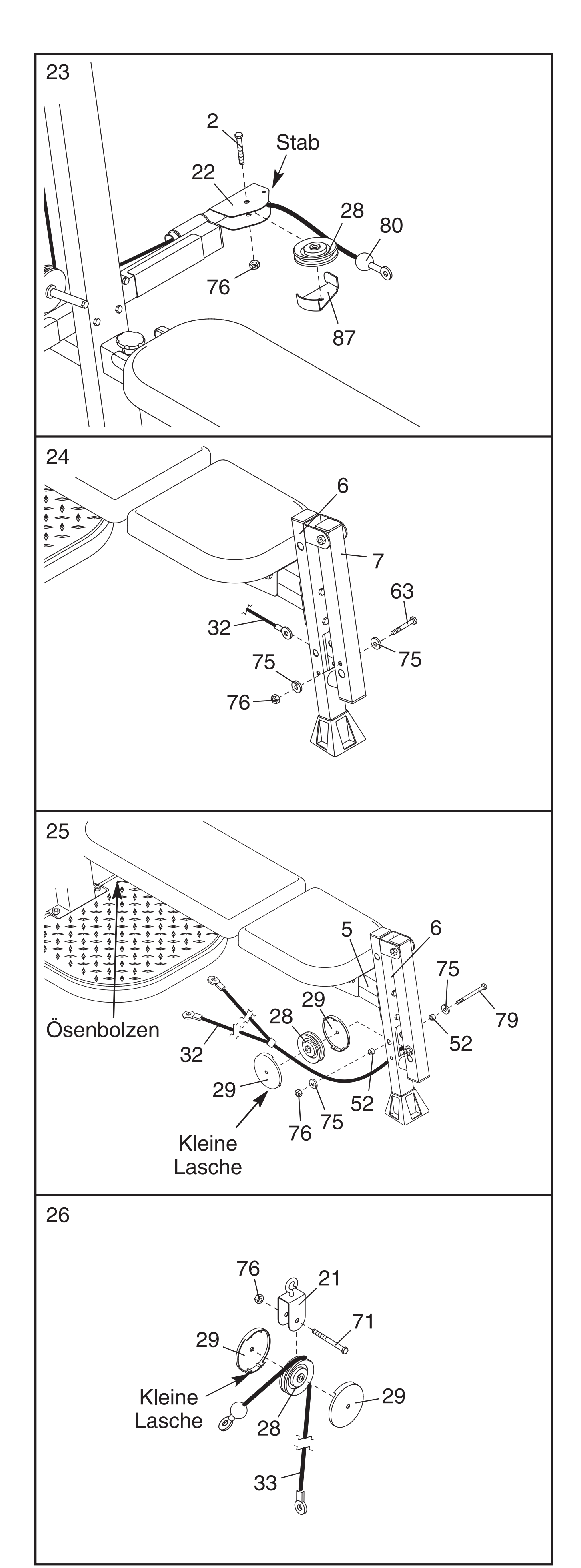
    Führen Sie das kurze Ende des Bankkabels (32) durch das Loch im Vorderbein (6) und befestigen es innen im Schlitz des Beinhebels (7) mit einem M10 x 62mm Bolzen (63), zwei M10 Unterlegscheiben (75) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76).

25. Winden Sie das Bankkabel (32) unter eine große Rolle (28). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (29) innen im Loch im Vorderbein (6) mit einem M10 x 65mm Bolzen (79), zwei 8mm Abstandsstücken (52), zwei M10 Unterlegscheiben (75) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen unten befinden.**

    Schieben Sie die zwei freien Enden des Bankkabels (32) auf den Ösenbolzen, der unten an den Bankrahmen (5) geschweißt ist.

26. **Finden Sie die zwei kurzen Kabel (33).** Winden Sie das kurze Kabel über eine große Rolle (28). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (29) an das Rollengehäuse (21) mit einem M10 x 50mm Bolzen (71) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen in der gezeigten Position befinden.**

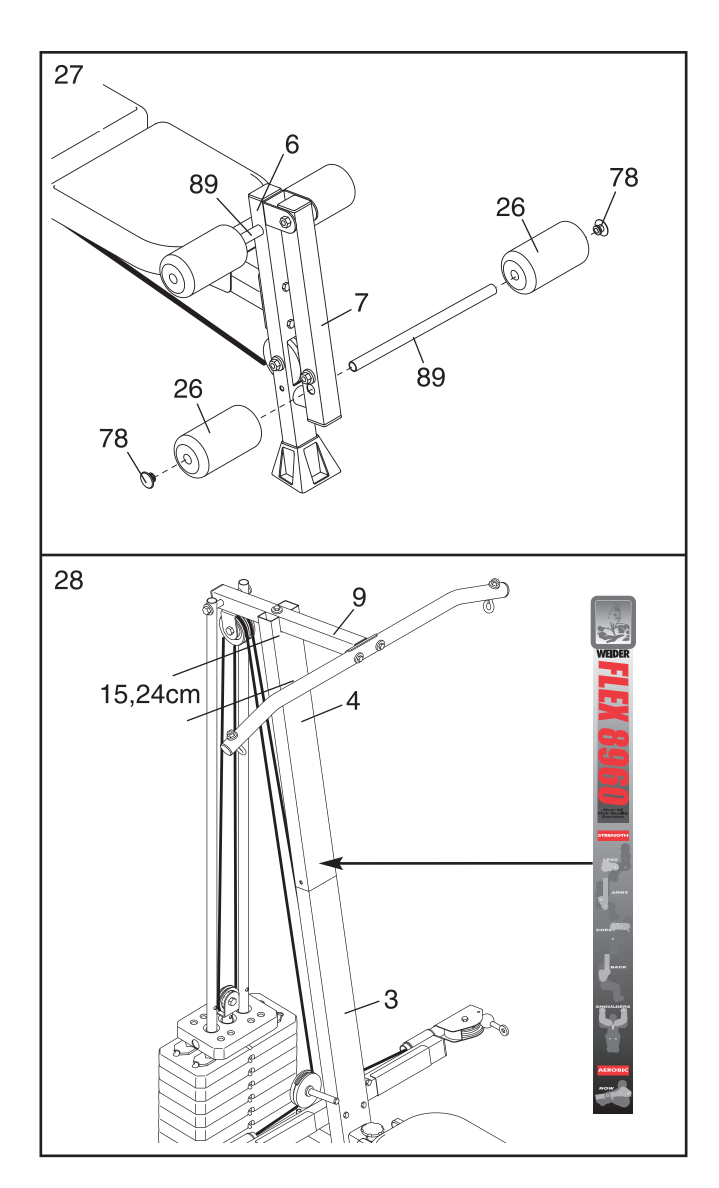
    Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem anderen kurzen Kabel (33).



27. Drücken Sie zwei 19mm runde Innenkappen (78) in die Ende eines Polsterrohrs (89). Schieben Sie das Rohr in das Loch im Beinhebel (7). Schieben Sie zwei Schaumgummipolster (26) auf das Polsterrohr.

    Befestigen Sie das ander Polsterrohr (89) an das Vorderbein (6) auf die gleiche Weise.

28. Befestigen Sie den "FLEX 8960" Training-Aufkleber an die Säule (3) und die obere Säule (4). **Der Aufkleber sollte sich in der Mitte der Säule und der oberen Säule befinden. Das obere Teil des Aufklebers sollte sich 15.24cm unter dem oberen Rahmen (9) befinden. Achten Sie darauf, dass der Aufkleber nicht verknittert ist.**



29. Achten Sie darauf, dass alle Teile korrekt festgezogen sind. Der Benutz der übrigbleibenden Teile werden in EINSTELLUNG auf der folgenden Seite erklärt.

    Bevor Sie das Gewichtsystem benutzen, ziehen Sie das lange Kabel ein paarmal um zu sichern, dass es leicht über die Rollen läuft. Falls es nicht leicht läuft, finden und beseitigen Sie das Problem. **WICHTIG: Wenn die Kabel nicht korrekt installiert sind, können sie bei schwerem Widerstand beschädigt werden. Siehe KABELDIAGRAMME auf Seite 17 für korrekte Kabelführung.**

EINSTELLUNG

Dieser Teil erklärt wie man die Gewichtsystem anpasst. Siehe TRAININGSRICHTLINIEN auf Seite 17 für wichtige Information um den besten Vorteil aus Ihrem Trainingsprogramm zu gewinnen. Beziehen Sie sich auch auf die inbegriffenen Trainingsrichtlinien um die korrekte Art jeder Übung zu ersehen.

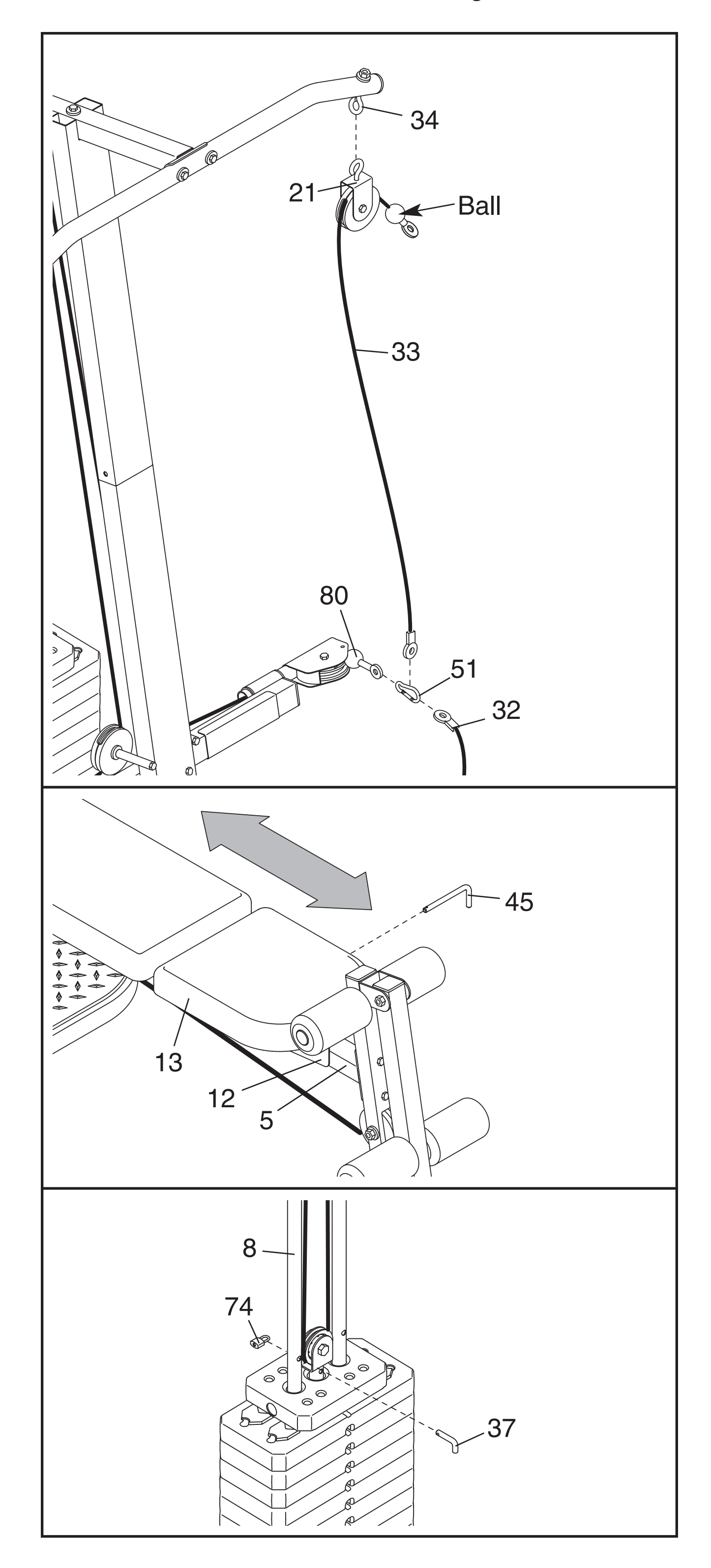
Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Gewichtsystem soll mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

BEFESTIGEN DER HOHEN ROLLEN UND DES BEINHEBELS

Um eine hohe Rolle zu benutzen, schieben Sie den Ösenbolzen am Rollengehäuse (21) auf einen Ösenbolzen (34). Befestigen Sie das Ende des kurzen Kabels (33) ohne den Ball an das Ende des langen Kabels (80) mit einer Kabelklammer (51). **Befestigen Sie die andere hohe Rolle auf die gleiche Weise.**

Um den Beinhebel (nicht gezeigt) zu benutzen, befestigen Sie die zwei Ende des Bankkabels (32) an die Ende des langen Kabels (80) mit zwei Kabelklammern (51). **Bemerken Sie, dass nur eine Seite des Bankkabels gezeigt ist.**

Entfernen Sie die hohen Rollen-Gehäuse (21) oder das Bankkabel (32), wenn nicht in Benutz.



VERSTELLEN DES SITZES

Der Sitz (13) kann zu jeder der vier Positionen am Bankrahmen (5) gesichert werden. Um den Sitz zu bewegen, entfernen Sie den Sitzstift (45) und schieben den Sitz in die gewünschte Position. Rücken Sie den Sitzhalter (12) in ein Verstellloch im Bankrahmen ein mit dem Sitzstift.

Für einige Übungen muss sich der Sitzhalter (12) frei auf dem Bankrahmen (5) rollen lassen. Um dies zu bewirken, entfernen Sie den Sitzstift (45) vom Sitzhalter.

VERSCHLIEßEN DES GEWICHTESTAPPELS

Um unerlaubtes Benutzen des Gewichtsystems zu vermeiden, führen Sie den Verschlussstift (37) in das gezeigte Loch in einer der Gewichtsführungen (8) ein. Sichern Sie den Verschlussstift im Verschluss (74).

Entfernen Sie den Verschluss (74) und den Verschlussstift (37) um das Gewichtsystem zu benutzen.

BEFESTIGEN DES ZUBEHÖRS

Um die Lat-Stange (19) zu benutzen, befestigen zuerst die hohen Rollen an das Gewichtsystem (siehe BEFESTIGEN DER HOHEN ROLLEN auf Seite 14). Dann befestigen Sie die Lat-Halter (88) an die kurzen Kabel (33) mit den zwei Kabelklemmen (51).

Die Griffe (nicht gezeigt) können auf die gleiche Weise an die kurzen Kabel (33) befestigt werden.

Die Griffe (nicht gezeigt), der Knöchelriemen (nicht gezeigt) oder der Beindruckriemen (nicht gezeigt) können auf ähnliche Weise an das lange Kabel (nicht gezeigt) befestigt werden.

VERSTELLEN DER RÜCKENLEHNE

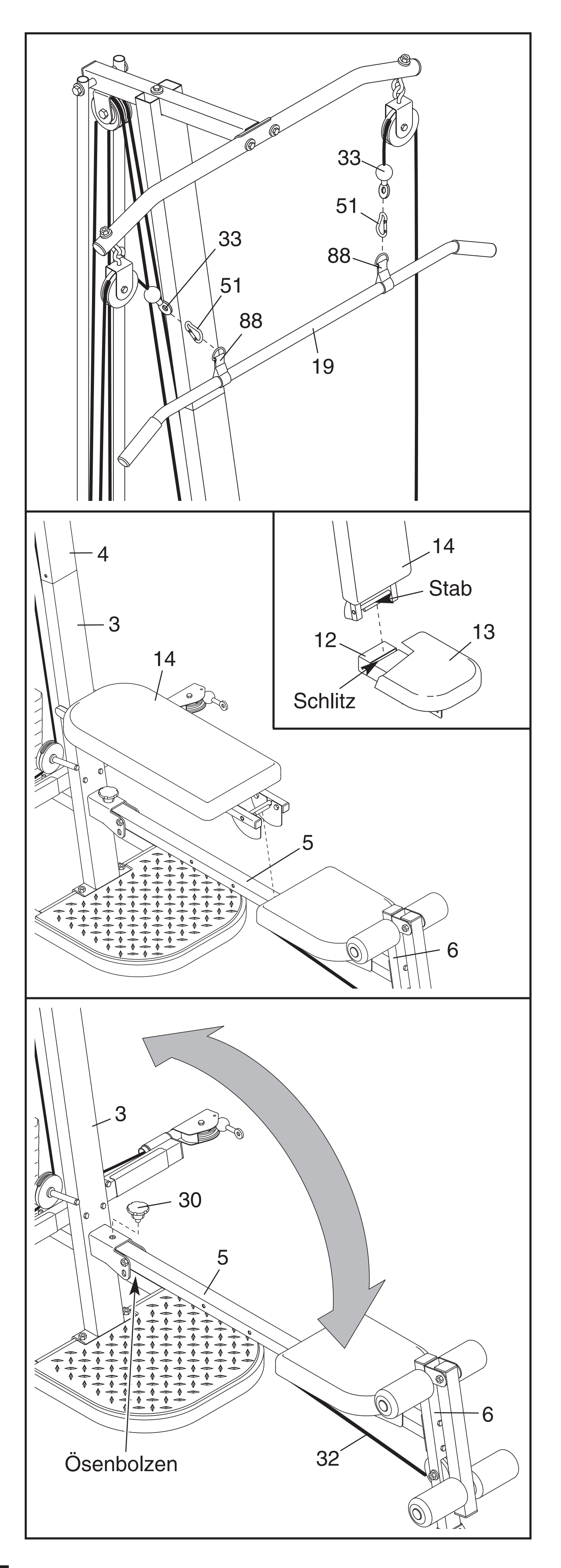
Die Rückenlehne (14) kann in einer ebenen Position sein oder in einer der drei erhöhten Positionen. Um die Rückenlehne in einer ebenen Position zu benutzen, sichern Sie den Sitzhalter (12) in dem Verstellloch im Bankrahmen (5), welches am nahesten des Vorderbeins (6) ist (siehe VERSTELLEN DES SITZES auf Seite 14). Um die Rückenlehne in einer erhöhten Position zu benutzen, sichern Sie den Sitzhalter in eines der anderen Verstelllöcher im Bankrahmen. Lehnen Sie die Rückenlehne gegen die Säule (3) oder die obere Säule (4).

Für Reihenübungen muss sich der Sitz frei rollen können (siehe VERSTELLEN DES SITZES auf Seite 14). Der Beindruckriemen muss befestigt sein (siehe oben BEFESTIGEN DES ZUBEHÖRS) und die Rückenlehne (14) muss entfernt werden. Um die Rückenlehne zu entfernen, halten Sie diese vertikal über den Sitz (13) und heben den Stab aus dem Schlitz im Sitzhalter (12) (siehe eingesetzte Zeichnung).

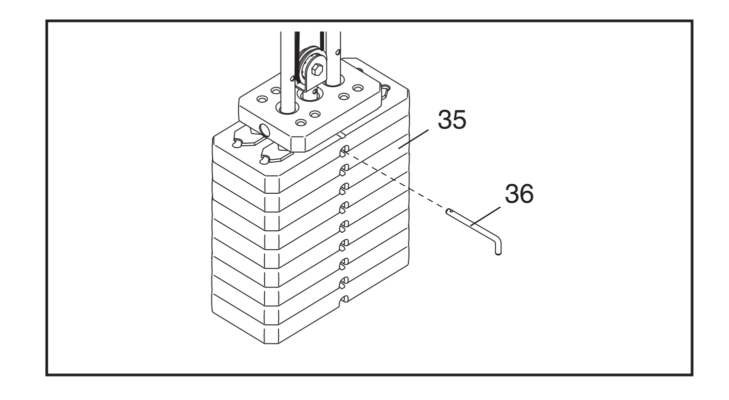
LAGERN DES GEWICHTSYSTEMS

Um das Gewichtsystem zu lagern, schieben Sie die Ende des Bankkabels (32) auf den Ösenbolzen an der Unterseite des Bankrahmens (5). Dann entfernen Sie die Rückenlehne (siehe oben VERSTELLEN DER RÜCKENLEHNE). Achten Sie darauf, dass der Sitzstift (nicht gezeigt) ganz in den Sitzhalter und den Bankrahmen eingerückt ist. Dann entfernen Sie den Lagerknopf (30) von der Säule (3). Heben Sie das Vorderbein (6) zur Querstange (nicht gezeigt) und bringen den Knopf in der Seite der Säule und des Bankrahmens fest an.

⚠ WARNUNG: Achten Sie darauf, beim Hochheben des linken Beins (6) die Finger nicht einzuklemmen. Achten Sie darauf, dass der Lagerknopf (30) am Platz ist, und jedes Mal fest angebracht ist wenn das Gewichtsystem benutzt wird.



ÄNDERN DER GEWICHTSEINSTELLUNG



Um die Gewichtseinstellung zu ändern, führen Sie den Gewichtsstift (36) unter einem der Gewichte (35) ein. Achten Sie darauf, dass Sie den Gewichtsstift so einführen bis das gebogene Ende des Gewichtstifts die Gewichte berührt und das gebogene Ende nach unten gedreht ist. Die Gewichtseinstellung kann von 2,7 kg (6 Pfund) bis zu 53,7 kg (118,5 Pfund), in Zunahmen von 5,6 kg (12,5 Pfund) geändert werden. **Anmerkung: Gemäß den Kabeln und Rollen, wird der tatsächliche Widerstandsbetrag jeder Trainingsstation etwas verschieden sein von der Gewichtseinstellung. Beziehen Sie sich auf die unten stehende GEWICHTSWIDERSTANDTABELLE um den tatsächlichen Widerstandsbetrag jeder Station zu finden.**

Anmerkung: I kg = 2,2 amerikanische Pfund

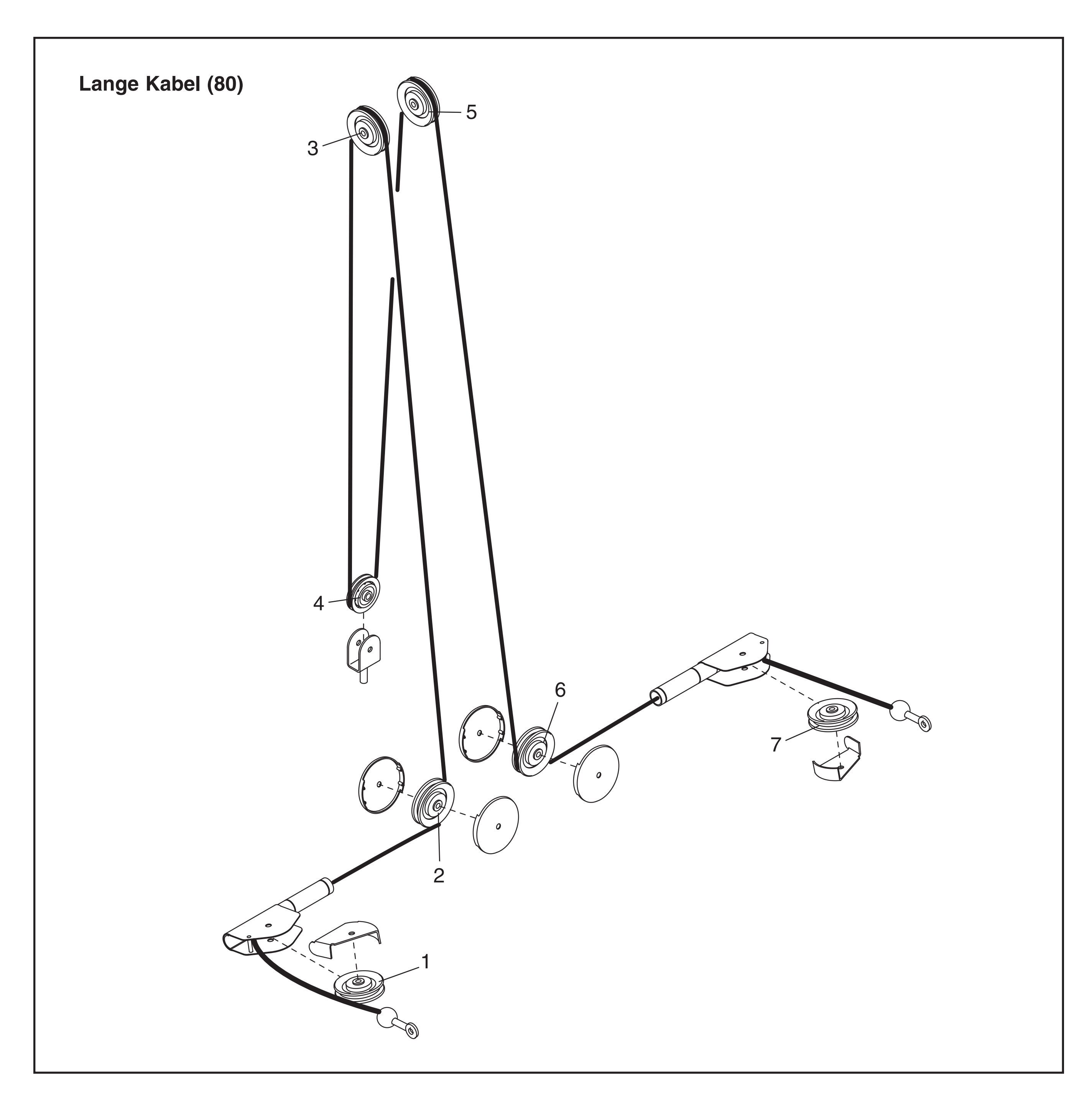
GEWICHTSWIDERSTANDSTABELLE

Die unten stehende Tabelle zeigt den ungefähren Gewichtswiderstand bei jeder Gewichtsystem. "Oberstes" bezieht sich auf das obere Gewicht von 6 Pfund. Die anderen Zahlen beziehen sich auf die 12,5 Pfund Gewichtsplatten. **Anmerkung: Der tatsächliche Widerstand bei jeder Station kann etwas verschieden sein, gemäß dem Unterschied in individuellen Gewichtsplatten, so wie der Friktion zwischen den Kabeln, Rollen und Gewichtsführungen.**

GEWICHT	HOHE ROLLE (Pfund)	UNTERE ROLLE (Pfund)	BEINHEBEL (Pfund)
Oberstes	20	24	23
1	34	37	34
2	48	50	44
3	65	61	54
4	79	74	66
5	93	87	79
6	107	100	92
7	121	113	105
8	135	126	118
9	149	139	131

KABELDIAGRAMME

Das Kabeldiagramm zeigt die korrekte Führung des langen Kabels (80). Benutzen Sie das Diagramm um sich zu versichern, dass das Kabel und die Rollendeckungen korrekt montiert worden sind. Wenn das Kabel nicht korrekt geführt worden ist, wird das Gewichtsystem nicht korrekt funktionieren und Schaden kann entstehen. Die Zahlen zeigen die korrekte Kabelführung an. **Achten Sie darauf, dass die Kabelsiphone nicht das Kabel berühren oder binden.**



TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

BODYBUILDING

Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:

- man kann die Anzahl der Gewichte verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine "Wiederholung" ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein "Set" ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie ein Gewicht, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

STRAFFEN

Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

GEWICHTABNAHME

Um abzunehmen, verwenden Sie ein geringes Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

CROSSTRAINING

Crosstraining ist eine wirksame Art ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag und,
- ein ganzer Tag worin weder Gewichts- noch Aerobes-Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie den Herzen und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit. Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Eine gute Kondition beizuhalten ist ein grundlegender Teil eines effektiven Trainings. Haltung wichtig. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen. In das beiliegende Trainingsplakat Sie Fotografien für die korrekte Trainingsart verschiedener Übungen und eine Liste der beeinflussten Muskeln. Beziehen Sie sich auf die Muskeltabelle auf Seite 29 um die Namen der Muskeln zu finden.

Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:

- rasten Sie 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen
- rasten Sieeine Minute lang bei Muskelstraffen
- rasten Sie30 Sekunden bei Training zur Gewichtabnahme.

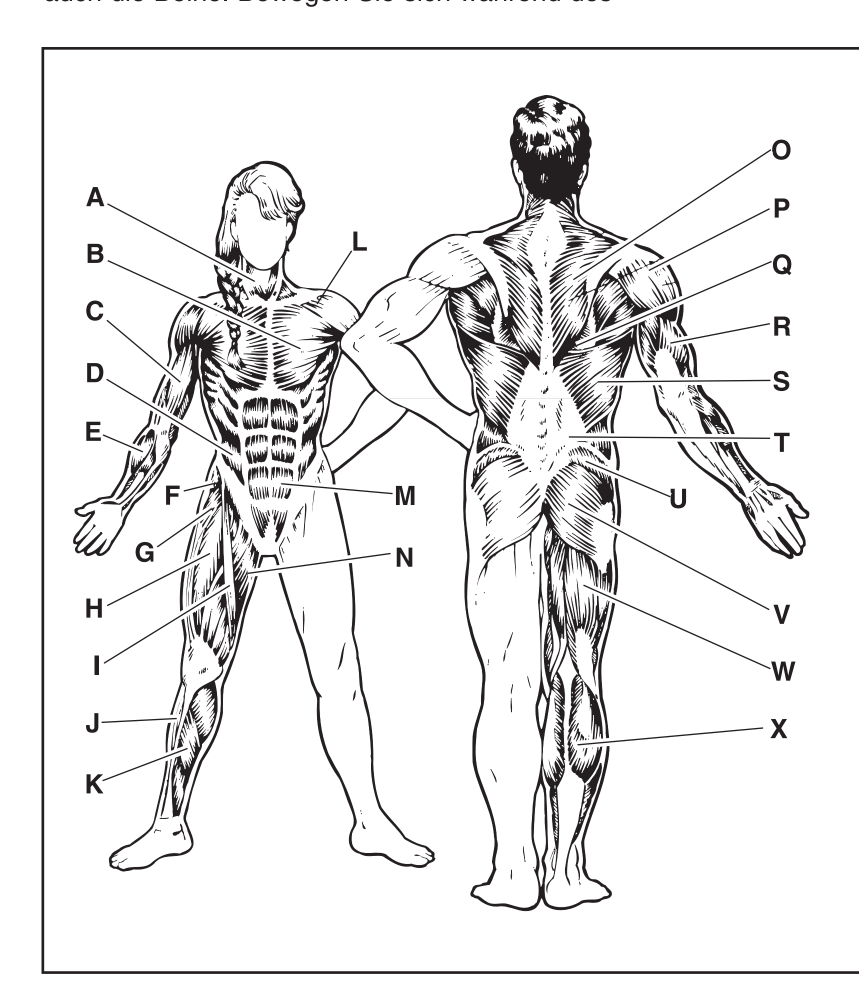
Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendung jedes Trainings ist eine effektive Art Ihre Flexibilität zu erhöhen.

MOTIVIERT BLEIBEN

Zur Motivation sollten Sie jedes Training aufschreiben. Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.



MUSKELTABELLE

A. Kopfhalter
B. Großer Brustmuskel
C. Bizeps
D. Schräger Bauchmuskel
E. Armspeichenmuskel
F. Oberschenkel
G. Außenschenkel
H. Quadrizeps
I. Schneidermuskel
J. Schienbeinmuskel
K. Vorderer Wadenmuskel
L. Vorderer Deltoidmuskel
M. Gerader Bauchmuskel
N. Innerer Schenkel
O. Trapezmuskel
P. Rhombenmuskel
Q. Hinterer Deltoidmuskel
R. Trizeps
S. Latissimus
T. Kreuzmuskel
U. Hüftmuskel
V. Großer Gesässmuskel
W. Zweiköpfiger Unterschenkelbeuger
X. Wadenmuskel

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

1. die MODELL-NUMMER des Produktes (WEEVSY09230)

2. den NAMEN des Produktes (WEIDER® FLEX 8960 Gewichtsystem)

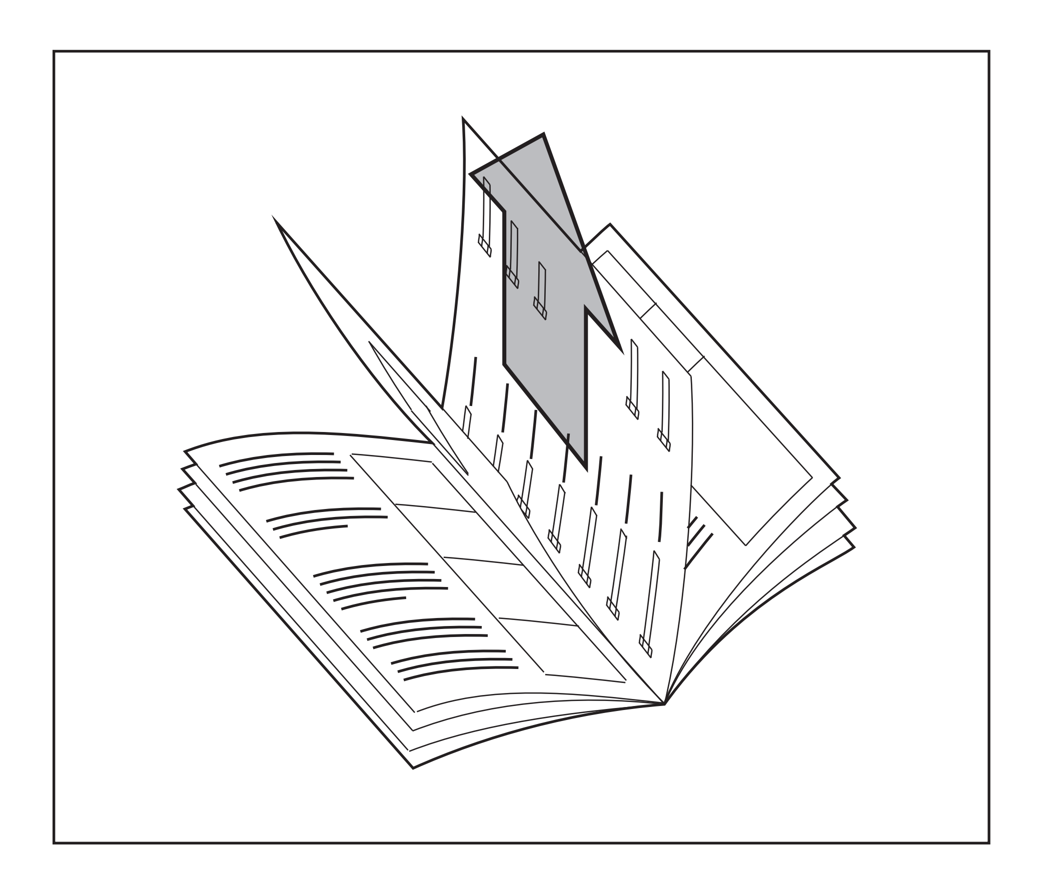
3. die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite dieser Bedienungsanleitung)

4. die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG des Ersatzteiles (siehe DETAILZEICHNUNG und TEILELISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung)

Teile Nr. 200907 R1003A

ENTFERNEN SIE DIESES TEILE-IDENTIFIZIERUNGSDIAGRAMM VON DER ANLEITUNG. VERWAHREN SIE DIESE SEITE FÜR SPÄTEREN GEBRAUCH.

Dieses Diagramm hilft ihnen bei der Identifizierung der kleinen Montagteilen. Die nummer in Klammern nach jeder Teilebezeichnung bezieht sich auf die Bestell-Nummer des jeweiligen Teils. **Wichtig: Einige der Teile die in der Anleitung angeführt sind, wurden schon angebracht. Falls Sie ein Teil nicht finden können, schauen Sie, ob es nicht schon angebracht wurde.**



Anmerkung: Die Montage ist in vier Stufen eingeteilt: 1) Rahmenmontage, 2) Armmontage, 3) Kabel- und Rollenmontage, und 4) Sitzmontage. Die Teile für jede dieser Stufen sind separat verpackt. WARTEN SIE BEVOR SIE MIT JEDER MONTAGESTUFE ANFANGEN; ÖFFNEN SIE ZUERST DEN TEILEBEUTEL, GEKENNZEICHNET FÜR DIE BETREFFENDE MONTAGESTUFE.

TEILE-IDENTIFIZIERUNGSDIAGRAMM—Modell Nr. WEEVSY09230 R1003A

Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifikation der kleinen Montageteile. Die Zahl in Klammern unter jedem Teil ist die Bestell-Nummer der TEILELISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung. **Anmerkung: Einige kleine Teile können eventuell schon für den Transport angebracht. Falls ein Teil nicht im Teilebeutel ist, sehen Sie nach ob es schon befestigt ist.**

M10 x 65mm Bolzen (79)

M10 x 62mm Bolzen (63)

M10 x 57mm Einsteckbolzen (61)

M10 x 56mm Bolzen (70)

M10 x 50mm Bolzen (71)

M10 x 45mm Bolzen (2)

M6 x 38mm Schraube (58)

M10 x 62mm Einsteckbolzen (83)

M10 x 70mm Bolzen (64)

M10 x 80mm Bolzen (66)

M8 x 82mm Bolzen (95)

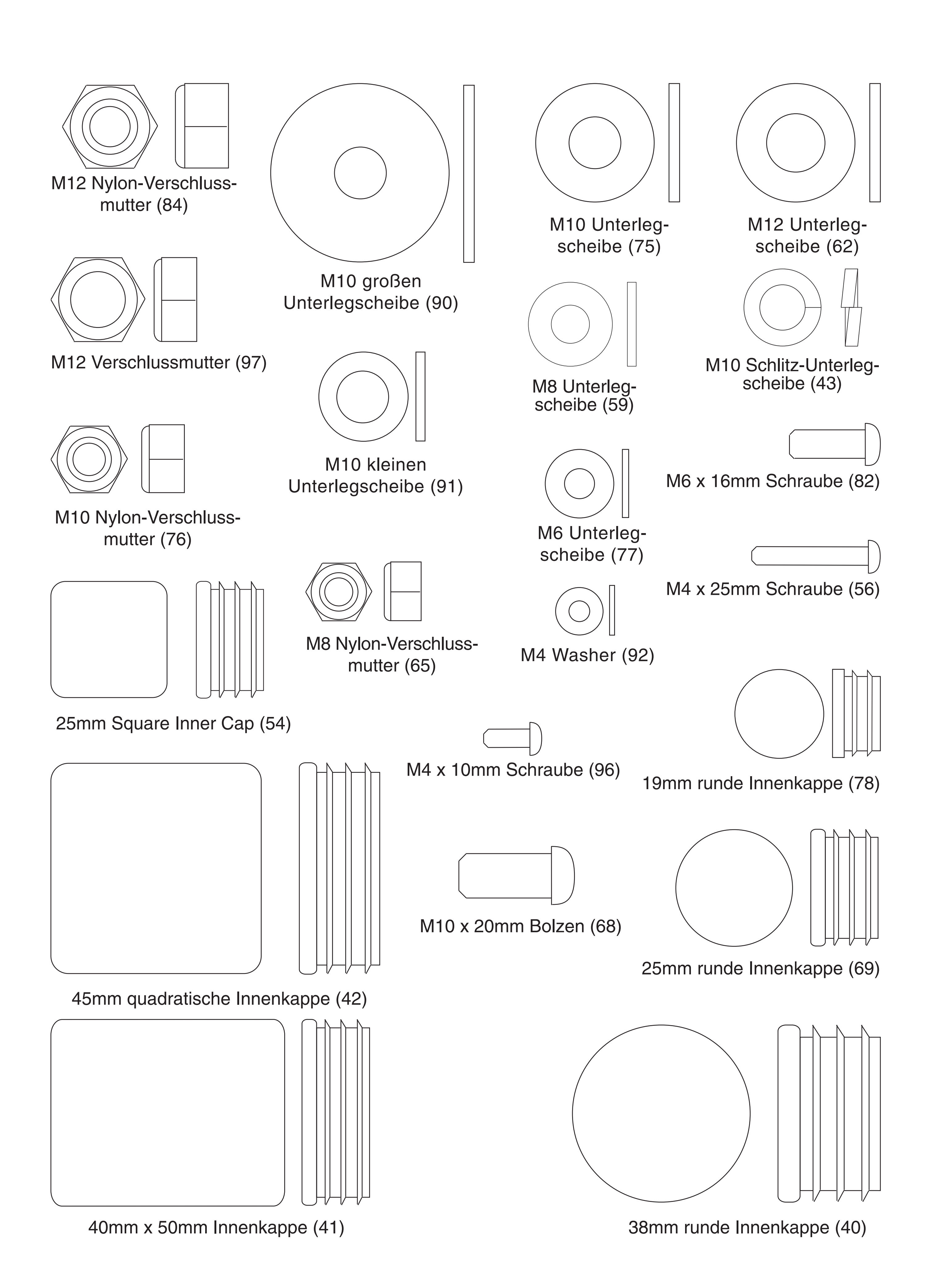
M8 x 84mm Bolzen (60)

M12 x 105mm Bolzen (81)

M10 x 105mm Einsteckbolzen (73)

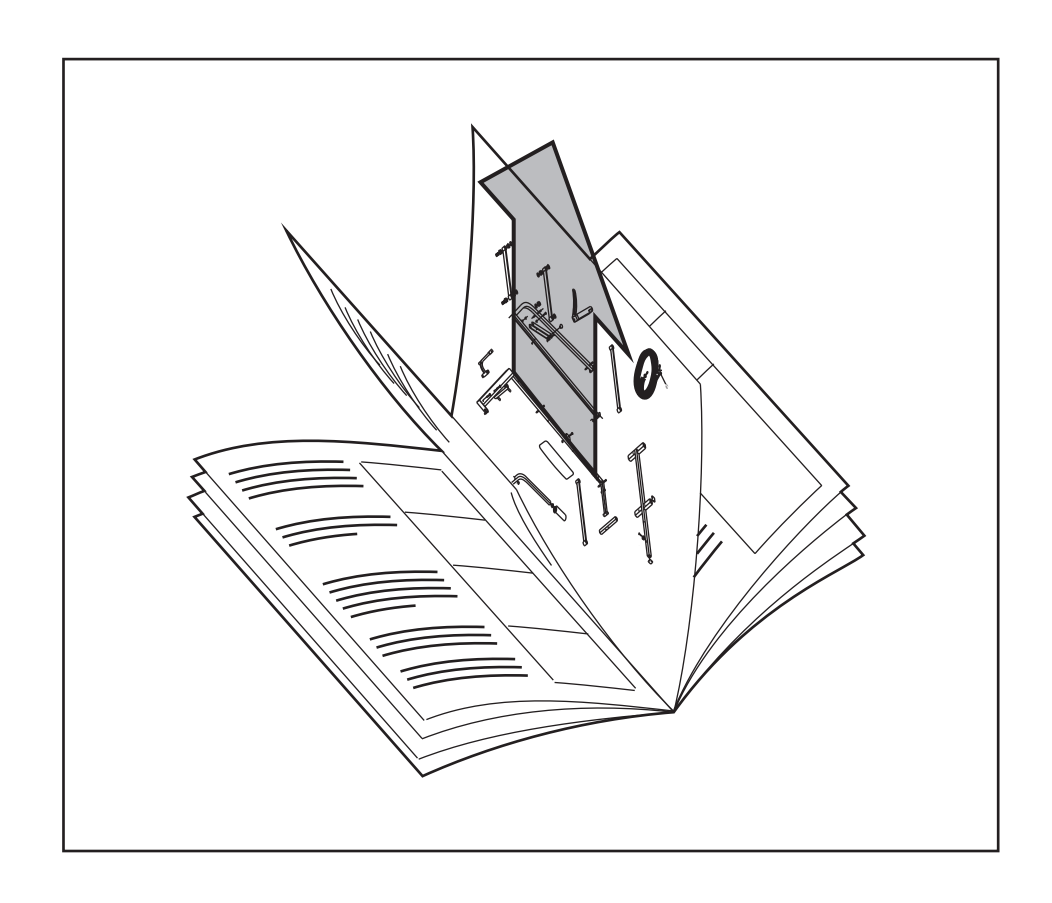
M10 x 140mm Bolzen (72)

M10 x 155mm Bolzen (85)


M12 Nylon-Verschluss-
mutter (84)
M10 großen
Unterlegscheibe (90)
M10 Unterleg-
scheibe (75)
M12 Unterleg-
scheibe (62)
M12 Verschlussmutter (97)
M8 Unterleg-
scheibe (59)
M10 Schlitz-Unterleg-
scheibe (43)
M10 kleinen
Unterlegscheibe (91)
M6 x 16mm Schraube (82)
M10 Nylon-Verschluss-
mutter (76)
M6 Unterleg-
scheibe (77)
M4 x 25mm Schraube (56)
M8 Nylon-Verschluss-
mutter (65)
M4 Washer (92)
25mm Square Inner Cap (54)
M4 x 10mm Schraube (96)
19mm runde Innenkappe (78)
M10 x 20mm Bolzen (68)
25mm runde Innenkappe (69)
45mm quadratische Innenkappe (42)
40mm x 50mm Innenkappe (41)
38mm runde Innenkappe (40)

ENTFERNEN SIE DIESE DETAILZEICHNUNG/ TEILELISTE VON DER ANLEITUNG.

VERWAHREN SIE DIESE SEITE FÜR SPÄTEREN GEBRAUCH.



TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVSY09230

R1003A

Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Basis
2	3	M10 x 45mm Bolzen
3	1	Säule
4	1	Obere Säule
5	1	Bankrahmen
6	1	Vorderbein
7	1	Beinhebel
8	2	Gewichtsführung
9	1	Obere Rahmen
10	1	Querstange
11	1	Querrahmen
12	1	Sitzhalter
13	1	Sitz
14	1	Rückenlehne
15	1	Rückenlehne-Rahmen
16	1	Rückenlehne-Kappe
17	2	Schutzplatte
18	1	Gewichtsrohr-Stoßstück
19	1	Lat-Stange
20	2	Handgriff
21	2	Rollen-Gehäuse
22	2	Dreharm
23	2	Griffstreifen
24	4	Spannring
25	4	Armbuchse
26	4	Schaumgummipolster
27	1	Vorderbeinfuß
28	9	Große Rolle
29	10	Rollendeckungen
30	1	Lagerknopf
31	2	Rad
32	1	Bankkabel
33	2	kurzes Kabel
34	2	Ösenbolzen
35	9	Gewichte
36	1	Gewichtsstift
37	1	Verschlussstift
38	1	Gewichtsrohr "U"-Klammer
39	2	Gewichtsstoßstücke
40	2	38mm runde Innenkappe
41	4	40mm x 50mm Innenkappe
42	5	45mm quadratische Innenkappe
43	5	M10 Schlitz-Unterlegscheibe
44	1	Gewichtsrohr
45	1	Sitzstift
46	3	32mm Abstandsstück
47	6	Kleine Räd
48	1	Beindrückriemen
49	2	Griffe
50	1	Knöchelriemen
51	4	Kabelklemme
52	2	8mm Abstandsstück
53	5	Plastikfuß
54	2	25mm quadratische Innenkappe
55	1	Beinhebel-Stoßstück
56	6	M4 x 25mm Schraube
57	3	Stahlrohr
58	4	M6 x 38mm Schraube
59	2	M8 Unterlegscheibe
60	2	M8 x 84mm Bolzen
61	2	M10 x 57mm Einsteckbolzen
62	6	M12 Unterlegscheibe
63	3	M10 x 62mm Bolzen
64	2	M10 x 70mm Bolzen
65	5	M8 Nylon-Verschlussmutter
66	1	M10 x 80mm Bolzen
67	1	Kleine Rolle
68	4	M10 x 20mm Bolzen
69	2	25mm runde Innenkappe
70	2	M10 x 56mm Bolzen
71	2	M10 x 50mm Bolzen
72	2	M10 x 140mm Bolzen
73	2	M10 x 105mm Einsteckbolzen
74	1	Verschluss
75	14	M10 Unterlegscheibe
76	23	M10 Nylon-Verschlussmutter
77	4	M6 Unterlegscheibe
78	4	19mm runde Innenkappe
79	2	M10 x 65mm Bolzen
80	1	Lange Kabel
81	2	M12 x 105mm Bolzen
82	4	M6 x 16mm Schraube
83	2	M10 x 62mm Einsteckbolzen
84	2	M12 Nylon-Verschlussmutter
85	1	M10 x 155mm Bolzen
86	1	Obere Gewicht
87	2	Armrollendeckung
88	2	Lat-Halter
89	2	Polsterrohrs
90	1	M10 großen Unterlegscheibe
91	2	M10 kleinen Unterlegscheibe
92	5	M4 Unterlegscheibe
93	2	42mm Abstandsstück
94	4	10mm Abstandsstück
95	1	M8 x 82mm Schraube
96	4	M4 x 10mm Schraube
97	1	M12 Verschlussmutter
#	1	Bedienungsanleitung
#	1	Trainingsplakat
#	1	Schmiemittel

Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVSY09230

R1003A

